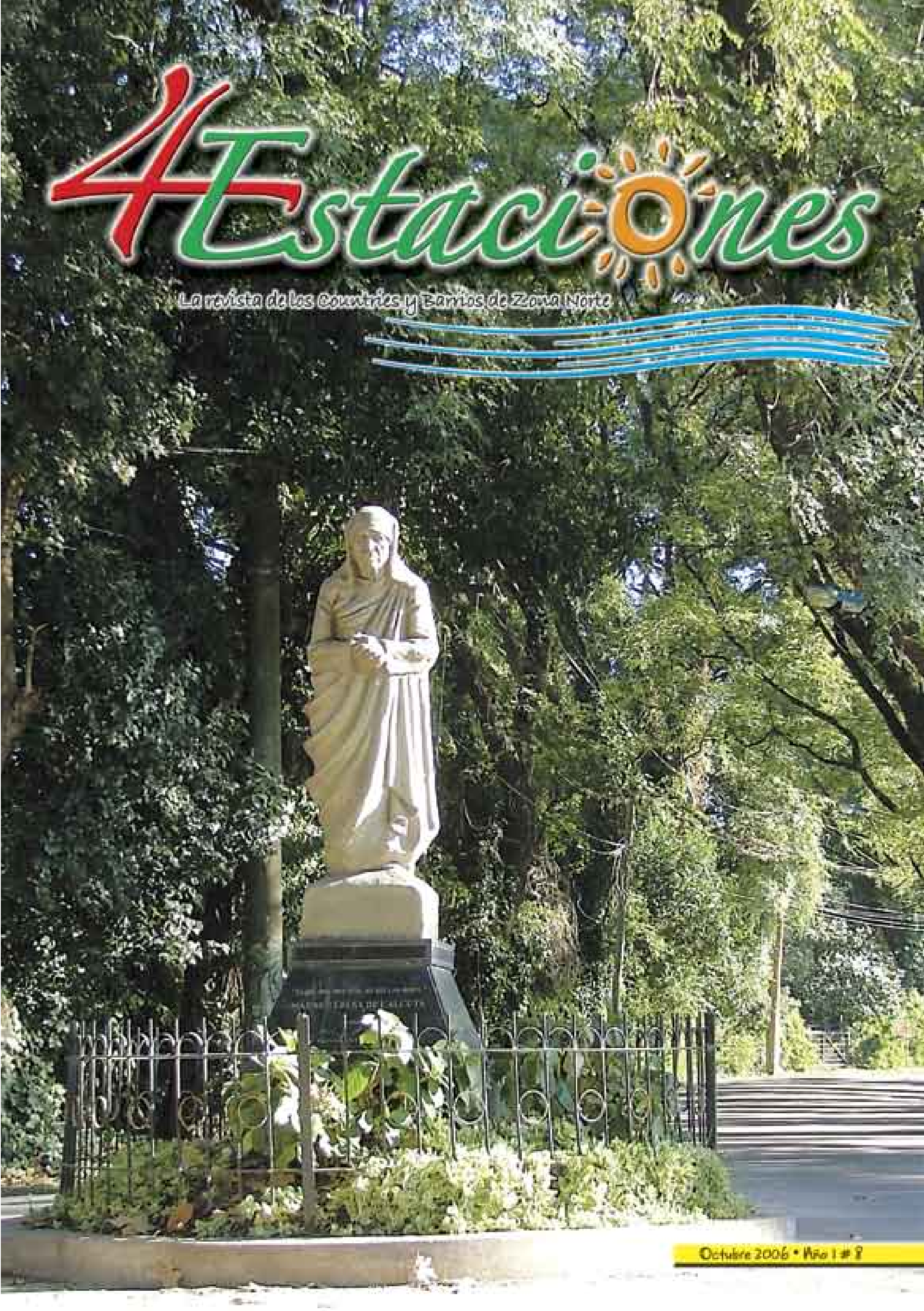

4Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
Octubre 2006 • Año 1 # 8


SUMARIO


4Estaciones



Estimados Lectores, Auspiciantes y Amigos:

Revisando nuestros archivos hemos encontrado una antigua receta que deseamos compartir con todos ustedes:

Deben mezclar primero
una generosa porción de M imos,
con otra de igual tamaño de A mor,
le agregan gran cantidad de D edicación,
condimentan con mucha R esponsabilidad,
y finalmente decoran con abundante E nergía.

Obtendremos a la persona que más amor nos brinda en el transcurso de nuestras vidas.
A todas **ELLAS** en su "**Día**" nuestros respetos y cariños más sinceros.
La Argentina es el único país del mundo que celebra en octubre el **Día de la Madre.**
Este año coincide con el último fin de semana largo. En el mismo se conmemora la hazaña de Cristóbal Colón, quien buscando otras rutas para el comercio, descubre un nuevo Continente. Nunca imaginó el gran Almirante la fuente de riquezas que obsequiaría a los gobernantes de la antigua Europa, que en su afán de poder y codicia, fueron sembrando de muerte las tierras conquistadas y destruyendo las culturas ya existentes.

Muchas felicidades a todas las Mamás





Octubre 2006
Año 1 - Número #8
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.

Como humo en el agua

Muchas veces me pregunté, al visitar un naufragio, por qué los depredadores como la barracuda o la morena -que suelen ser muy hábiles en sus estrategias de ataque- no aprovechan las “trampas” que el entorno les ofrece para atrapar a sus desprevenidas presas.

Es normal que en el interior de un naufragio vivan gran cantidad de peces y por lo tanto es natural que estos transiten libremente por sus aberturas. Una barracuda sólo debería esperar tras la puerta para hacerse de cuantas presas quiera sin que esto le tome ningún esfuerzo. Sin embargo esto no pasa por lo que, obviamente ha de haber algún motivo y puede que ese motivo sea el olor.

Cuando se vierte una sustancia olorosa en el mar, se propaga lentamente alejándose de su origen y difundiéndose como el humo alejándose de su fuente. El animal que percibe un olor puede ser atraído o repelido por la emanación olorosa -según la naturaleza del mensaje transmitido- o bien no ser estimulado en forma alguna por este perfume en cuyo caso permanecerá indiferente. Los seres humanos con nuestro olfato adaptado al aire no podemos oler debajo del agua, pero los peces poseen un sofisticado sistema olfativo que les permite detectar incluso olores muy sutiles.

Los peces poseen dos fosas olfativas a cada lado de la cara inmediatamente adelante del ojo que muchas veces ofrece el aspecto de una lágrima. La primera de las fosas es más amplia que la segunda que es mucho más pequeña por lo que el orificio tiene un aspecto de diminuto embudo. En el interior las fosas están tapizadas de tejido sensitivo cuyos pliegues y repliegues forman crestas y depresiones lo que aumenta la superficie de tejidos expuestos al agua sin que influya el tamaño del receptor.

En los veloces nadadores el agua circulará por las fosas por la simple acción de nadar. Un depredador podría seguir durante mucho tiempo un rastro de olor en el mar que provenga de la sangre de un animal herido o la putrefacción de un ejemplar muerto. A medida que se acerca al animal emisor las señales serán más claras lo que aumentará la excitación preparando al depredador para el ataque. Pero incluso un pequeño pez que se encuentre estático podrá bombear agua a sus fosas nasales para poder oler el entorno.

Si una barracuda o una morena se escondieran tras la puerta de un naufragio, sencillamente ningún pez pasaría por esa puerta. El agua alrededor de la zona olería a peligro y los peces tomarían otro camino. De alguna manera los depredadores lo saben y por eso no pierden el tiempo tendiendo estas trampas. Deberán esforzarse más para conseguir el sustento diario. La barracuda, veloz e hidrodinámica, decidirá atacar nadando contra corriente de manera que los peces no la puedan oler al aproximarse. La morena agudizará su ingenio buscando presas de noche, entre los peces dormidos, valiéndose de su exquisito olfato para detectarlos.

Sofisticados arsenales dispuestos a la defensa y el ataque en la cotidiana lucha de vivir o morir en un descuido. Caras y contra caras de la moneda de la vida en el mar, donde cada animal es un estratega de la interminable guerra por el alimento, donde en cada amanecer se estrena una nueva oportunidad para un sobreviviente del día que antecede.

Tito Rodriguez
Director
Instituto Argentino de Buceo

La arquitectura y el color

Carlos Castaneda ha contado que una de las primeras cosas que tuvo que hacer, al comienzo de sus aprendizajes y experiencias con el brujo yaqui Don Juan, fue encontrar su color benéfico y su color adverso. Porque cada color no es ni mejor ni peor que cualquier otro, pero sí posee determinadas características que, en un momento dado de nuestra vida, podemos convertirlo en nuestro enemigo o en nuestro aliado. Se trata de un fenómeno de empatía, de resonancia, entre sus vibraciones y las nuestras.

¿Que es el color?

El color es sensación, es vibración. El color nace de la luz solar y es subjetivo. Somos nosotros quienes descomponemos esa luz materializándola. Los colores nacen de ondas luminosas que son una especie de energía electromagnética. Las ondas luminosas en sí son incoloras, el color nace unicamente en nuestro ojo ó en nuestro cerebro. El ojo humano sólo percibe las ondas luminosas comprendidas entre 400 y 700 mu(milimicrón). La longitud de onda varía para cada color y así su vibración por segundo. La clasificación que todos conocemos que divide a los colores en fríos y calido según su "temperatura", en realidad resulta de la mayor o menor cantidad de vibraciones por segundo de ese color, cuanto más vibración más cálidos. El color rojo es el primero del arco iris y el primero que nuestro ojo percibe en nuestra vida cotidiana, el que nos da mayor sensación de calor.

El color es un mensaje

Cada color nos envía un estímulo diferente, la psiquis y el cuerpo responden a los colores según una conciencia cromática ya aprendida milenios atrás.

Antes de Jesucristo el color se utilizaba para diferenciar las castas, y poseía un valor ritual, religioso y mágico. Así, por ejemplo, verde, blanco y rojo eran los colores de la iniciación y resurrección entre los druidas. Estos mismos colores eran los colores de joyas, trajes y mortajas de los faraones egipcios. Hoy coincidentemente son los colores de la Navidad.

El color también tiene un destacado valor en las manifestaciones artísticas. Los cuadros del Greco, con el uso destacado de los colores oscuros (que hablan de la sombra de un pueblo, de la pérdida melancólica), los de Rembrandt, con el magnífico uso del dorado y los marrones (que habla de la expansión de las potencialidades), los de Van Gogh, con el intensísimo uso del amarillo y el naranja, dos colores que determinan lo concreto, lo tangible y real, como contraposición de la necesidad de realidad en su locura, de Picasso cuando se habla del período Azul, son testimonios de un momento en la vida de un artista, de un país, otra vez del sentido de los colores.

Cuerpo, Mente y Espíritu de los colores en nosotros

Los colores tienen sobre nuestro organismo efectos bien determinados, tanto en parte física como sobre la parte psíquica.

Los siete colores del arco iris representan simbólicamente focos de conciencia en la evolución humana. El arco iris es el "puente" que describe esta evolución. Cada color es un umbral de conciencia, un estado afectivo, una forma de pensamiento, y un modo de leer y ver la realidad que refleja no sólo la situación actual sino también el nivel o grado de evolución de una persona o de una cultura, en ese momento de su historia.

Todo ser humano, animal, vegetal y todo objeto inanimado emanan vibraciones que se llaman "rayos de colores". En el hombre son siete igual que en al arco iris.

En la Arquitectura y Decoración

La piel se deja atravesar por las vibraciones luminosas, que actúan por su color y su longitud de onda. Cuando una molécula o una célula es alcanzada por una onda luminosa, que tiene una frecuencia y longitud de onda idénticas a ellas, se produce la resonancia Exactamente igual ocurre en la nuestros hogares, lugares de trabajos (el 2° cuerpo que nos contiene) el color es el elemento disparador de una sensación, ¡que ambiente cálido! ¡que ambiente frío! ¡ese es mi rincón preferido, para concentrarme!. Tiene la responsabilidad de crear efectos visuales que van directamente a nuestro inconsciente, desequilibrándonos, armonizándonos, molestándonos o curándonos. El color, y textura de los muros, equipamiento y objetos, van directamente a nuestro inconsciente produciendo el efecto de su vibración. La gran diferencia es que pocas veces proponemos un color pleno, puro, sin sus complementarios y o opuestos, de este modo la elección se basa en dar respuesta a la búsqueda de una sensación.

El estudio de Tricia

Tricia regresando de su viaje a España decide instalar su estudio en lo que era una vivienda urbana , un ambiente, de 45m2.

¿Que necesitaba Alicia?

Un refugio apacible contra las prisas y las presiones del mundo exterior, con la sensación de estar al aire libre, que la motive a crear sus telas y objetos artesanales, y en algunos momentos le permita relajarse y reflexionar.

Un equipamiento adaptable a experimentar con colores y texturas, a relajarse, e incluso a improvisar una comida tanto en el interior, como en el exterior en los días templados.

La propuesta debía ser sumamente económica, los "últimos" recursos de Alicia estaban en la compra del estudio. Incluso debía caber la posibilidad de reciclar elementos existentes.

Las necesidades planteadas se resolvieron:

1) Organizando el área en cuatro funciones

a) zona de gimnasia yoga, relax y reflexión, como transición del área de trabajo y estar intimo.

b) zona de trabajo, con una mesa de confección y prueba.

c) zona de charla ,o comida improvisada, simplemente recuperando

SUMARIO

sillones revestidos en hilo zizal y una mesa baja, también reciclada.
d) área al exterior que sea prolongación natural del interior.
2) Hacer el estudio geobiológico del lugar. La permanencia prolongada sólo se daría ocasionalmente en su sillón relax , y en el sector al aire libre lugar de trabajo los días templados y cálidos. Una vena de agua recorre diagonalmente el área, se evitó equipar esta zona , y colocar el sillón en los cruces de radiación electromagnética, (Hartman y Currey).
El espacio interior se trató como a un invernadero , se construyó 3 aperturas en la cubierta con vidrio doble, como cerramiento cenital inclinado. Todo debía ser luminoso, dejando marcado el carácter de atelier de arte. La pared longitudinal se cubrió con color azul verdoso espatulado, aplicado sobre yeso desnudo mientras todavía se encontraba húmedo. Dicha pared constituye el fondo dinámico, la que crea la sensación de "aire libre". Dichos colores están dirigidos a movilizar la expresión, y la comunicación creativa.
Se jugó con otros colores, con el mismo grado de saturación para que el conjunto se transforme en sí en una obra de arte simple y armónica. El piso y el cielorraso con blanco. Para equilibrar el estímulo y protagonismo de la pared color. Un kiling es el único elemento de color en el piso, como si la pintura de la pared hubiera dejado caer una "mancha" para crear unidad .
Poco equipamiento, creando "espacios vacíos", para ser "creadores"...
El color, los claroscuros y sombras son los protagonistas de esta composición, provocando sensaciones y despertando emociones e ideas .

Así como al cuerpo le circunda la sangre para nutrirse, el alma vive a través del tejido de colores. Intentemos vivir en arco iris, y por sobre todo en resonancia con nosotros mismos.

Arquitecta Adriana Neimoguen.



Madre Teresa de Calcuta

1910-1997
Beatificación:
19 Octubre, 2003

La Madre Teresa, fundadora de las Misioneras de la Caridad, fue testimonio vivo de amor a Jesucristo por su entrega total a servirle en los "más pobres entre los pobres". Su ejemplo ha sido un reto a la conciencia de la humanidad. En un tiempo marcado por la rebelión, la Madre Teresa defendió fuertemente la fidelidad al magisterio de la Iglesia, la santidad de la vida humana, la familia y la moral. Nos enseñó la verdadera dignidad de la mujer convirtiéndose en madre de todos. Nos enseñó que la mayor pobreza la encontró no en los arrabales de Calcuta sino en los países mas ricos cuando falta el amor, en las sociedades que permiten el aborto: "Para mi, las naciones que han legalizado el aborto son las mas pobres, le tienen miedo a un niño no nacido y el niño tiene que morir"-Madre Teresa, M.C. En Nueva York, en 1995 propuso: "Si conoces a alguien que no quiere al niño, que le tiene miedo al niño, díganle que me lo de a mi."

EL PAPA PABLO VI FUE QUIEN DIO A CONOCER AL MUNDO A LA MADRE TERESA

En 1964, en plena celebración del Concilio Vaticano II, el Papa Pablo VI viajó a Bombay para la clausura del Congreso Eucarístico. Era una gran sorpresa, la segunda vez que un Papa volaba como peregrino y nadie pensó que fuese a la India.

Aquel viaje cuyo propósito era honrar la Eucaristía pasará a la historia como la ocasión por la que el Papa Pablo VI dio a conocer al mundo a la Madre Teresa cuya vida de caridad es fruto de una vida Eucarística por excelencia. En aquel tiempo muy pocos conocían a esta monja nacida en Albania fuera de sus pobres y sus cooperadores en la India.

Al despedirse de los millones de indios en el aeropuerto, el Papa anunció: «Antes de dejar la querida India, deseamos ofrecer nuestro coche blanco a la Madre Teresa, superiora general de las Misioneras de la Caridad, para ayudarla en su misión universal de amor». La Madre Teresa vendió el carro para beneficio de sus pobres.

El Papa Pablo VI le otorgó a la Madre Teresa la primera edición del «Premio de la Paz Juan XXIII», el 6 de enero de 1971. El Papa explicó así su decisión: «Este premio se confiere a una religiosa que, a pesar de ser modesta y silenciosa, es conocida por quienes observan el arrojo de la caridad en el mundo de los Pobres: se llama Madre Teresa y, desde hace veinte años, está desempeñando una maravillosa misión de amor en las calles de la India a favor de los leprosos, de los viejos, de los niños abandonados». A este le siguió el Premio Templeton, en reconocimiento al progreso de los valores religiosos y en 1979 el Premio Nobel de la Paz en 1979.

Tips para mejorar el uso del Word

Como útil y fiel sirviente, el Word ofrece muchas vías para mejorar tu productividad y agilizar las tareas rutinarias. Pero algunas de estas herramientas son tan difíciles de encontrar como un tesoro escondido. Veamos algunas de las más útiles:

Salvar temprano y a menudo. ¿Eres de los usuarios que se la pasan salvando el documento en tu disco duro? Por "aquello que te pasó una vez...." Debes saber que Word puede hacer esto automáticamente mientras trabajas, y con la frecuencia que desees. Selecciona ***Herramientas.... Opciones.... Guardar....*** y asegúrate de marcar el cuadro de ***Guardar info de Autorecuperación cada:*** A continuación selecciona cada cuántos minutos quieres que Word salve tu documento en el disco duro. Extra-tip: Si tienes múltiples documentos abiertos y presientes que algo va a pasar que debes salvar todo, debes mantener pulsada la tecla MAYÚSCULAS y seleccionar el menú ***Archivo***, donde la opción ***Guardar*** aparecerá convertida en ***Guardar todo***, con lo que todo quedará salvado con un solo click.

Modo ALT-ernativo de seleccionar. Es poco frecuente la necesidad de hacerlo, pero si no sabes el truco, te sentirás frustrado de no poder hacerlo: Puedes seleccionar bloques verticales de cualquier ancho y en cualquier posición de tu documento, si mantienes pulsada la tecla ***ALT*** mientras aplicas el procedimiento que ya conoces para seleccionar texto (manteniendo el botón del Mouse pulsado y arrastrando sobre el texto que deseas seleccionar).

Formato rápido de palabras. Con frecuencia deseamos poner en negrita, cursiva o subrayada una sola palabra, y perdemos innecesariamente tiempo seleccionándola toda con el mouse. ¡No es necesario!... Basta con poner el cursor en cualquier punto interior de la palabra y pulsar el botón correspondiente al formato (o los conocidos Control-S, Control-N, Control-K para los amantes de los atajos por teclado). Si esto no funciona, selecciona ***Herramientas... Opciones... Edición*** y marca la opción ***Seleccionar automáticamente la palabra completa.***

Modificar el uso de mayúsculas/minúsculas en un texto seleccionado. Si deseas CONVERTIR TODO A MAYUSCULAS, o Usar Formato de Título, o convertir todo a minúsculas.... incluso sI qUIERES sER cREATIVO.... no pierdas tiempo re-escribiendo el texto. Lo marcas y seleccionas el menú ***Formato... Cambiar mayúsculas y minúsculas.*** Las opciones a tu disposición aparecen tal cual se mostrarán, una vez aplicadas: Un buen ejemplo de "menú amigable". Los amantes de los atajos por teclado pueden pulsar repetidamente MAYUSCULAS-F3 y se mostrarán alternativamente todos los formatos disponibles en el texto seleccionado.

Autoformato de tablas. A veces deseamos crear una tabla con efectos especiales de color, grosor de bordes, espaciado, etc.... e invertimos un largo rato en formatear nuestra obra..... pero pudimos haber hecho todo el proceso en un solo click si hubiéramos usado T***abla... Autoformato de tablas...*** seleccionando uno de los muchos diseños que Word pone a nuestra disposición, solamente dejando el cursor en cualquier punto interior de la tabla que deseamos formatear.

Reabrir documentos recientes. Todo usuario del Word sabe que al desplegar el menú ***Archivo...*** aparecerán los últimos documentos abiertos. Sin embargo, la cantidad de documentos que aparecen en dicho menú puede configurarse a gusto, y Word predeterminadamente muestra los CUATRO últimos documentos. Personalmente creo que son insuficientes, habiendo tanto espacio disponible: basta seleccionar ***Herramientas... Opciones... General... Archivos usados recientemente...*** y puedes determinar cualquier cantidad de archivos. La opción de mostrar los archivos recién-abiertos también puede inhabilitarse, desmarcando su casilla de selección en el mismo sitio. Por supuesto que también puede abrirse un documento reciente directamente desde el menú ***Inicio... Documentos...***

Auto texto. Si quieres que Word adivine tus intenciones cuando vas a escribir una frase, oración o párrafo que usas con frecuencia, habilita el Auto Texto. Al escribir las primeras letras aparece una ventanita y lo único que hay que hacer es pulsar la tecla <ENTER> para que automáticamente se escriba el texto completo.

Para crear nuevas entradas de Auto Texto, escríbelo una vez y formatéalo a gusto. Lo marcas y seleccionas ***Insertar... Autotexto... Nuevo...*** y asígnale un nombre lógico que después debes recordar cuando vayas a utilizarlo.

Llegado el momento, al escribir las primeras letras del nombre dado al autotexto, aparecerá la ventanita mencionada y con sólo pulsar <ENTER> se insertará el texto completo en el documento. No hay que obedecer siempre el mandato: si te aparece la ventanita porque coincide que escribes las primeras letras de un autotexto definido, pero no es esa tu intención, simplemente continúa escribiendo y la ventanita desaparecerá discretamente.

Consultas y dudas a capacitación@racs.com.ar
03488-423005/425898

En el próximo número seguiremos con más truquitos...

Los cristales y los 8 chakras

Los cristales nos ofrecen un mundo maravilloso, de belleza y armonía incomparable.

El Reino Mineral aporta al universo su poderosa fuente equilibradora de energía transmutada a través de millones de años de formación. Encierran la historia del planeta. Nos muestran el don de la paciencia, atesorando las virtudes de los 4 elementos de la Naturaleza en su interior: tierra, agua, fuego y aire.

Elegir un cristal es algo maravilloso. Es algo único. Elegimos lo que necesitamos. Los cristales tienen la bondad de guiarnos y armonizar nuestros cuerpos sutiles, nuestro chakra o centro de energía.

En la sanación con cristales, los chakras básicos que se equilibran son 8, ya que tomaremos el chakra de ombligo para armonizar la energía del centro de nuestro cuerpo.

A cada chakra de nuestro cuerpo le corresponden virtudes específicas, que abordaremos en la interacción luminosa de los cristales y nuestros cuerpos sutiles.

El chakra Raíz o base, nos recuerda que con los pies en la tierra, desplegaremos nuestra fuerza vital y voluntad de vivir. Nos permite mantener el equilibrio con las fuerzas que nos rodean.

El Segundo Chakra, es quién nos evoca el origen y sostén de la vida, el poder creativo que nos es dado.

El dar y recibir.

El chakra de ombligo, es donde se asienta el cordón de plata que nos une a la esencia divina.

El Plexo Solar es donde se manifiesta la fuerza del Yo, donde se expresa el Poder Personal y se percibe la Mayor fuerza vital.

Apoyándose sobre el Plexo, esta el chakra del corazón, el del Amor incondicional, la Plenitud y la conexión con la Vida, Centro y Eje de las emociones profundas.

El chakra Laringeo, nos permite equilibrar la Verdad e Integridad, la expresión verbal, la comunicación con uno mismo.

El chakra del Tercer Ojo es la apertura a la sabiduría divina, a la intuición y la serenidad de nuestra mente. En el Chakra Corona o Coronario se manifiesta la apertura para que la energía más pura nos nutra concientes de la conexión con lo Superior.

“Sintonizar con la pureza de los cristales nos pone ante una responsabilidad donde lo moral y la intención de nuestro trabajo deberá estar alineada con la Ley Universal”

Alejandra Salatino

Cristina D. de Gago
Sanadora de Cristales
Escuela de Sabiduría de los Cristales
“The Crystal Academy of Advanced Healing Arts”
Maestra de Reiki Sistema Usui
011-15-5307-7792 / 03488-426990
tesorosdelanaturaleza@gmail.com

Estudio Aire
03488-433246

Las plagas en nuestro hogar

Todos aquellos que poseemos mascotas como perros o gatos habremos notado más de una vez cómo se rascan, y a veces, insistentemente. Un motivo de dicho comportamiento podemos atribuirlo a la presencia de pulgas. Son ectoparásitos, ya que se alimentan en la superficie externa del huésped, que por lo general suelen ser nuestras mascotas pero en algunas circunstancias las personas podemos sufrir su ataque.

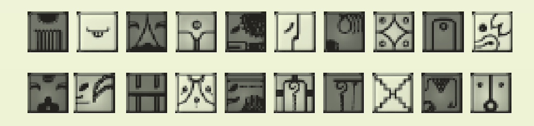
De tamaño pequeño y sin alas tienen el cuerpo comprimido lateralmente lo que les permite desplazarse rápidamente entre los pelos de los animales, además, su cuerpo está cubierto de espinas que se proyectan hacia atrás lo que les permite quedar adheridas al animal aunque éste se sacuda. Los adultos son los que se alimentan de sangre y la hembra pone los huevos ya sea sobre el animal o en el suelo, alfombras o colchones, por ejemplo. Los que son depositados sobre el animal también caen al suelo puesto que no los adhieren. Una vez que eclosionan nacen la larvas que se van a alimentar de restos de materia orgánica o deyecciones de pulgas adultas. Dentro de la casa las larvas se encuentran principalmente en alfombras y tapizados. Una vez finalizada la etapa de larva, ésta hila un capullo formado por hilos, polvo y distintos deshechos del sustrato, formándose de ésta manera la pupa, fase en la cual se produce la metamorfosis a adulto. Una característica importante de la pupa es que son muy resistentes a los insecticidas debido al capullo que la recubre y además el adulto puede eclosionar en días(7-14) o meses (hasta 1 año) y esto dependerá de las condiciones ambientales como temperatura y humedad pero también de la presencia de huéspedes, parece ser que las vibraciones que producen los animales o personas al trasladarse incentivan la eclosión de los adultos. En éste punto debemos prestar atención: las pulgas atacan perros y gatos (aunque hay especies que atacan aves y ratas) pero en caso de no haber mascotas pueden atacar al hombre y ésta situación se da cuando en una casa donde había animales y los propietarios se mudan o se van de vacaciones con los animales, en el ambiente quedan las pulgas que ya no tienen su fuente de alimento habitual, por lo tanto, están hambrientos los adultos o esperando una señal para emerger los que están en estado de pupa. Así cuando vuelve la familia de vacaciones o los nuevos propietarios de la vivienda son atacados por las pulgas hambrientas.

Es muy importante el control sobre las mascotas y esto se debe hacer según indicaciones del veterinario. Puede complementarse el tratamiento con la aplicación de insecticidas dentro de la vivienda y lugares donde normalmente descansan las mascotas.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Cartas Mayas

Cuando nos decidimos a hacer un camino de autoconocimiento a través del legado de los Mayas, descubrimos que, de acuerdo a la energía de nuestro día de nacimiento, nos pertenece un sello solar, que sería como un signo, y un tono galáctico que acompaña a ese sello.
Si continuamos indagando también encontramos haber nacido dentro de una de las trece lunas y eso nos indica características personales.
Por otro lado, aprendemos que existen otros sellos que nos acompañan y así formamos nuestro oráculo, donde hay un sello que nos guía, un sello antípoda, que es el que nos muestra los desafíos, un sello oculto, que nos muestra aquello que tenemos en nuestro interior y debemos desocultar y el sello análogo que es aquel que más se parece a la energía de nuestro propio sello.
También descubrimos que nuestro sello y nuestro tono están inmersos en una onda encantada, sucesión de 13 días que nos invita a vivir pequeñas misiones diarias para nuestro crecimiento espiritual.
Los veinte sellos solares se dividen en 4 razas, es decir que, cinco sellos pertenecen a la misma raza, y esto está determinado por cuatro colores: rojo, los iniciadores, blanco, los refinadores, azul, los transformadores y amarillo los maduradores. El saber a que raza pertenecemos nos hace conocer acerca de nuestras relaciones con los demás.
Los sellos se clasifican también en familias y cada una de estas tiene una misión específica a nivel planetario. Hay cinco familias terrestres, cada una de las cuales está formada por cuatro sellos, uno de cada color. Energéticamente hay mucha afinidad entre los sellos de una misma familia. Los miembros de la familia Polar (Serpiente, Perro, Águila y Sol) son sintonizadores y regeneradores planetarios. Los de la familia Cardinal son iniciadores de períodos evolutivos trascendentes para el planeta (Dragón, Enlazador de Mundos, Mono y Guerrero).
La familia Central, conformada por los sellos Tierra, Viento, Mano y Humano es la encargada de las dimensiones temporales, se ocupan del pasado el presente y el futuro y nos permiten caminar hacia la cuarta y quinta dimensión.Los Sellos de la familia Señal, tienen como misión descifrar misterios, recibir mensajes y develar claves. Está conformada por los Sellos Noche, Estrella, Caminante del Cielo y Tormenta.
Y por última encontramos la familia Portal, compuesta por los Sellos Semilla, Luna, Mago y Tormenta. Sus miembros se ocupan de abrir puertas dimensionales, son porteros del cosmos.
Estos datos son los que aparecen en las Cartas Mayas. Son los que nos conectan con nuestro Ser y con el Planeta. Son los que no muestran caminos y nos revelan misiones. Son los que nos brindan respuestas cuando no comprendemos el porqué de nuestro accionar.
Los Mayas y su sabiduría están presentes para permitirnos crecer y evolucionar. Solo hay que animarse...



"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya

Orígenes del Golden Retriever

Raza originaria de Gran Bretaña.

A diferencia de muchas razas, el desarrollo del Golden Retriever en términos históricos es bastante reciente, y gracias al trabajo de historiadores de la raza, está bien documentada.

Así y todo hay dos versiones, la de Col. Le Poer Trench, que insistía en que los Golden tuvieron su origen en perros amarillos rusos, del Cáucaso, que se utilizaban en Escocia para cobrar la caza herida, se los llamaba Russian Yellow Retriever (Cobradores Rusos Amarillos).

El perro ruso era conocido ya a comienzos del siglo pasado, se utilizaba en las grandes partidas de caza de los zares, así como también para custodia de las ovejas en el Cáucaso. Dotado de gran inteligencia y excelente memoria, era con frecuencia amaestrado y presentado como atracción en circos ecuestres. Justamente hay una versión que dice que en un circo ruso, de gira por Inglaterra, en 1858 en Brighton, Sir Dudley Courts Marjoribanks, Lord Tweedmouth, vió a estos perros trabajando y se entusiasmó tanto con ellos que los compró. Cruzándolos entre sí e introduciendo después sangre del Bloodhound de capa clara y de otros retrievers ingleses obtuvo el Golden Retriever.

Un sobrino bisnieto de Lord Tweedmouth, Lord Ilchester, encontró en 1952 los registros minuciosos de todos los perros de Guisachan desde 1835, y a través de ellos se determinó otra versión: que la raza surgió de una serie de cruzas hechas por su tío a partir de "Nous", (el supuesto perro ruso), que en realidad fue un hermoso Cobrador de Capa Lisa Amarillo, (Yellow Coloured Flat Coated Retriever).

El nieto de Lord Tweedmouth había dicho ya que su abuelo lo había comprado en Brighton, en junio de 1864, a un zapatero quien a su vez lo había obtenido en pago de una deuda. Había sido el único cachorro amarillo de una camada de Flat Coated Retrievers negros pertenecientes a Lord Chichester. Lord Tweedmouth lo llevó a su propiedad en Guisachan, cerca de Inverness en Escocia, y lo cruzó con una Tweed Water Spaniel, "Belle", una raza hace mucho extinguida.

Los descendientes de Nous y Belle se cruzaron con Flat y Wavy Coated Retrievers, un segundo Tweed Water Spaniel, un Red Setter y un Cobrador de Capa Lisa Negro (Black Flat Coated Retriever), Marjoribanks conservaba principalmente los amarillos (y unos pocos negros) para continuar su línea.

La raza adquirió su tipo y son sus descendientes los ejemplares que hoy conocemos, con las características bien establecidas.

Fue recién en 1908 que el público empezó a conocer la raza. Lord Harcourt, que tenía en su propiedad en Nuneham Park, Oxford, unos cuantos perros descendientes de las primeras camadas, decidió exhibirlos en el Show de 1908 del Kennel Club, donde despertaron gran interés. Por esa época se los empezó a llamar Golden Retrievers, y a diferenciarlos bien de otros retrievers amarillos, y se dice que fue él quien primero los llamó así.

Hasta aquí el breve resumen de lo que se considera la historia de la raza.

Finalmente la raza se fijó en Inglaterra en el siglo XIX, el Kennel Club de Gran Bretaña la reconoció en 1913 y el de Estados Unidos en 1932.

Podemos decir que el Golden Retriever es un excelente perro de cobro de origen inglés, muy apreciado también por su carácter simpático y activo y por su gran resistencia.

En los Estados Unidos y Europa está muy difundido como animal de compañía.

Año a año se populariza más en nuestro país y la pregunta que nos hacemos no es ¿por qué tanta popularidad ahora? sino ¿por qué no antes? ya que es un extraordinario perro que hace que el que ha vivido con un Golden ya no pueda vivir sin uno... o dos, o... ¡¿más?! de estos magníficos compañeros.

Carmen Milán

Golden Retrievers
(011)15-5691-5159
cachorros@persisluc.com.ar
www.persisluc.com.ar



Las Gramineas

Estas especies ocupan hoy un importante lugar entre las plantas ornamentales por su gran belleza y utilidad.

Su utilización se debe a su longevidad, adaptación, rusticidad y bajo mantenimiento, se desarrollan con escasa cantidad de agua y fertilizantes. Además aportan al paisaje movimiento, transparencia, iluminación, sonido, diferente coloración en los cambios estacionales y dan sensación de libertad y frescura propia de los paisajes naturales.

Las gramineas acompañan las nuevas tendencias en paisajismo y arquitectura que responden a inquietudes de orden ecológico, estético y espiritual.

Algunas de ellas requieren una poda a fines de invierno cuando aparecen los brotes nuevos, una vez finalizado el periodo de heladas. La mata podada lucirá verde en pocos días con la aparición del follaje nuevo en primavera. Se pueden utilizar como ejemplar aislado (cortadera - miscanthus - saccharum), como seto vivo (bambú - arundinaria - paspalum), en canteros (carex - festuca - pennisetum) y como cubresuelos (bambú enano). Algunas gramineas se adaptan a bordes de arroyos, estanques y piscinas (cortadera - paspalum).

Las gramineas se utilizan como ejemplar aislado por su tamaño, forma y estructura y lucen como puntos focales en el jardín. Es importante ubicarlas cuidadosamente en el diseño calculando el espacio que ocuparan una vez alcanzado el tamaño adulto, y se buscará que su silueta se luzca sin que el follaje se superponga con otras plantas.

Las gramineas de cierto porte resultan eficaces para ocultar vistas indeseables, aportar altura en lugares donde los árboles no crecen facilmente, como cortina rompeviento, en setos vivos, o para obtener con la plantación un fondo verde de rápido crecimiento.

Algunas gramineas aumentan su valor ornamental plantadas en masa, en grandes macizos conformados por una única especie imitando los pastos en los paisajes naturales.

Las gramineas utilizadas como cubresuelos aseguran la formación de una masa vegetal de alto valor ornamental y bajo mantenimiento que competirá exitosamente con las malezas al tapizar el suelo en forma pareja.

Algunas gramineas de crecimiento primavero - estival tienen evidentes cambios estacionales, el follaje cambia de color paulatinamente al bajar las temperaturas, pasando del verde a los colores otoñales como naranjas, rosados, púrpuras, ocres y amarillos.

Cuando la planta adquiere su aspecto invernal es el momento en que los colores viran hacia la gama del beige, desde el cobre y el bronce hasta otros tonos muy claros casi blancos.

Muchas plantas al secarse mantienen su forma, estructura e incluso floración, pero semejan ramos secos dispuestos en el jardín. Estas matas en reposo invernal en tonos casi siempre claros forman lindos contrastes con especies de follaje persistente y oscuro.

Las gramineas pueden utilizarse en jardines y en pequeños espacios como patios, balcones, terrazas y macetas.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

Reconectándonos con el Amor a través de la práctica Reiki

Todos, alguna vez, hemos tenido la oportunidad de sentir esa inexplicable fuerza que nos conecta con la profunda sensación de bienestar, armonía y plenitud. Tal vez nos haya ocurrido al mirar el rostro de un bebé mientras dormía plácidamente, al observar un amanecer, al abrazar a un ser querido, al descubrir un toque de luz en la mirada de alguien ó al experimentar la bendición de lo que la ciencia llama un "milagro".

Esta presencia que nos resulta tan compleja de explicar, ES LO QUE SOMOS EN ESENCIA: la manifestación permanente de un flujo de energía a la que hemos aprendido a llamar AMOR. Somos, asimismo, parte de un campo energético universal que responde a una Inteligencia Suprema y que ha sido denominada a través de la historia como Dios – Todo - Mente ó Conciencia Superior.

Por esta razón decimos que la práctica Reiki nos pone en contacto conciente con la Chispa Divina que existe en cada uno de nosotros y de nuestros átomos y células, restableciendo el natural funcionamiento de todo nuestro organismo físico. Más aún, nos posibilita la actuación sincronizada de nuestro sistema completo de energías personales con la dinámica de la inteligencia universal.

Por tanto, "REIKI" es el nombre dado a un simple, sencillo y profundo sistema de Sanación y Autosanación Natural para equilibrar Mente, Cuerpo y Emociones. Así como para potenciar CAPACIDADES INNATAS y mejorar resultados en las diferentes áreas, elevando la calidad de nuestra vida.

La física moderna ha comprobado que, más allá del nivel de las partículas de materia densa, existe energía por todas partes: en el aire que respiramos, en el agua, en la luz del sol, en los objetos aparentemente inanimados, en los animales y plantas, etc.

TODO LO QUE EXISTE POSEE UNA DETERMINADA FRECUENCIA DE ENERGÍA y, por ende, SE MUEVE A DETERMINADA VELOCIDAD. NADA ES ESTÁTICO EN EL UNIVERSO.

El término REIKI proviene del idioma japonés y puede ser traducido como "Energía Vital Universal" en honor al hecho de que LA ENERGÍA VITAL ES LA BASE DE TODA CORRIENTE DE VIDA como un "alimento cósmico" responsable de mantener los ciclos de nacimiento, transformación y muerte de todo lo que existe.

Reiki nos ayuda a tomar conciencia nuevamente de una verdad fundamental olvidada por el hombre: Todos somos canales naturales por donde fluye continuamente este suministro; gracias a él nuestro organismo se renueva y nos sostiene con vida y a través de él podemos recuperar nuestra salud, belleza y juventud.

Por lo tanto, cualquier manifestación de la enfermedad física, la falta de vigor o deseo para encarar las tareas o las relaciones, la sensación de vacío, la ansiedad, los temores, las ideas recurrentes, entre otros, son una clara señal de que ha ocurrido una relativa desconexión energética con nuestra Fuente de Origen y de que no hemos encontrado la manera de restablecerla adecuadamente. Para graficarlo de algún modo, sería como si una bombita de 100 w terminara alumbrando como una de 25 w y con el riesgo de apagarse definitivamente.

Reiki nos ayuda a reparar, transformar, esclarecer todos estos mensajes "sintomáticos"; y por ello se constituye en una Herramienta que nos facilita nuestro camino de Evolución hacia la Luz que somos en esencia.

Podemos hacer contacto consciente con esta Energía a través de diversas técnicas: la oración, la meditación, la visualización, la respiración consciente, además de Reiki.

La Luz que constituye la trama de la vida puede ser, entonces, canalizada concientemente por el hombre y aplicada a través de la imposición de manos en el primer nivel y a distancia (en los restantes niveles) para facilitar y potenciar la sanación (en uno mismo ó en otros) de los desórdenes físicos, emocionales y mentales, tanto como el recupero de la capacidad intuitiva y del desarrollo espiritual.

Coronando la nota de hoy, les regalo una poética (aunque no menos verdadera) descripción de este sistema de reequilibrado energético y autosanación para que, meditando sobre ella encuentren abiertas las puertas de regreso a la auténtica realidad del Ser.

"La energía del amor aclara nuestros pensamientos, calma nuestras emociones, disminuye las tensiones, aligera al cuerpo, colma de alegría nuestro corazón, da energía que es resistencia, y elimina todos los estados emocionales que son la causa de muchos problemas de salud. Experimentamos esta sana corriente de amor cuando dejamos que el amor fluya desde nuestro corazón y nuestra alma hacia los demás. Esta técnica es, verdaderamente, la ciencia de amar. Con ella aprendemos a amar sin identificarnos con los problemas y las personalidades de los demás.

Nuestro amor será luz que ayude a un hombre a que encuentre su camino. Nuestro amor será suave música que apelará a lo mejor que haya dentro del mismo hombre." (Torkom Saraydarian)

Marisa Ordoñez
Lic. En Psicología – Asesora Transpersonal
Master en Técnicas de sanación energética.
03488 44 45 97 / 011 15 5 110 1332
marisa_macnet@fibertel.com.ar

¿ Es necesario cambiar ?

CAMBIAR ES REALMENTE LO QUE YO NECESITO? PARA QUÉ? PARA QUIÉN? CUÁL ES EL CAMBIO ESPERADO? QUE COMPROMISO TENGO PARA HACERLO?

Se habla tanto del cambio… Nos piden que cambiemos. Nosotros pedimos cambios a otros. Esto de lo cual es tan fácil hablar, es igualmente fácil de lograr?

La historia de cada familia, la cultura en la que nacemos y la que vamos adquiriendo, las pautas socioeconómicas, la genética, los astros, los antepasados, el momento histórico, las experiencias que vamos teniendo, lo que escuchamos y leemos, con quienes nos vinculamos, lo que pensamos, decimos y hacemos, entre otros son aspectos que nos influyen y con los cuales nos convertimos en los seres que somos. Luego de andados un tiempo por la vida entre ensayos hemos adquirido un repertorio de recursos.

Siempre es importante estar seguro de que lo nuevo no es peor que lo viejo. Cambiar nos hace pensar en sustitución, en dejar esto por aquello y en general nos asusta.

Si todo permanece igual (cosa que no sucede a menudo) lo viejo, que en cierto modo ha sido puesto a prueba, tiene mayores probabilidades de ser viable que lo nuevo, que no ha sido probado en absoluto.

Por lo general, los seres humanos son estables. Nuestra estabilidad como seres humanos proviene de nuestra capacidad de responder dinámicamente a los temporales psicológicos de la vida diaria.

Lo que realmente necesitamos es sumar, encontrar nuevos recursos que enriquezcan y multipliquen nuestras posibilidades. Esto es lo que flexibiliza, lo que hace que no tengamos una única manera de responder a lo que se presenta. Podemos aumentar nuestra capacidad de elección.

Desde este lugar todas nuestras interpretaciones actuales del universo pueden ser revisadas, los acontecimientos a los que nos enfrentamos hoy pueden ser construidos de tantas maneras diferentes como nos lo permita nuestro ingenio… Todas nuestras percepciones actuales están abiertas al cuestionamiento y reconsiderándose y esto nos sugiere que incluso los hechos más obvios de la vida cotidiana podrían aparecer completamente transformados si fuéramos bastante inventivos para construirlos de forma diferente.

En tanto seres humanos, nunca sabremos exactamente qué es la realidad, porque nuestro cerebro no conoce realmente la diferencia entre experiencia construida (inventada por uno mismo) y experiencia recordada. Utilizamos las mismas células cerebrales para representar a los dos.

Gracias a la pura magia del lenguaje y de la representación interna, cada ser humano tiene ciertas ideas acerca de cómo podría variar sus experiencias, es decir sus representaciones. Las situaciones del pasado no pueden ser cambiadas, pero si las representaciones que tenemos de ellas. Accedemos a experiencias del pasado para darles nuevos significados, más funcionales y ecológicos en el aquí y ahora. A través del proceso de PNL (programación neurolingüística), las creencias y los elementos físicos y neurolingüísticos que influyen en ellas pueden ser explorados e influenciados de manera total y práctica.

¿Qué significa que alguien le diga que durante más de treinta años ha sido incapaz de hacer algo como cantar sin desafinar? Demuestra eso que no puede hacerlo? No. Significa solamente que ha estado mucho tiempo intentándolo de una manera equivocada. No significa que no pueda hacerlo.

"Solo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos tienen la posibilidad de descubrir cuán lejos pueden llegar".

Lic. María Luján Zalazar
Master en Programación Neurolingüística
Centro de Capacitación
y Desarrollo Humano
"Los Naranjos" 03488-468779

Utilidad del magnesio

La tendencia en las sociedades occidentales al incremento de la presión arterial está relacionada con la edad y otros factores como la alimentación, el estress y la inactividad física.

- Con respecto a la alimentación se observa un incremento notable de consumo de sodio y disminución de potasio, calcio y magnesio.
- Con respecto a la salud se observan, como consecuencia de lo anterior, casos de obesidad, diabetes, migrañas, arritmias cardíacas, etc.

El magnesio es considerado imprescindible para la actividad de muchos sistemas enzimáticos del organismo y desempeña un papel importante en la transmisión neuroquímica y la excitabilidad muscular. En palabras más simples podemos decir que este mineral facilita los procesos energéticos y de transmisión nerviosa a nivel celular (tanto en nervios como en músculos).

Para entender de forma más clara sus utilidades les menciono algunos ejemplos :

- el magnesio en asociación con la Vitamina B6 asiste a los riñones en la disolución de las piedras de fosfato de calcio (cálculos renales)
- el magnesio es importante para la formación de enzimas que intervienen en la desintoxicación de las células
- para los deportistas es imprescindible la suplementación con minerales como el magnesio, zinc y cobre para mejorar su rendimiento y mantener una buena salud por el desgaste producido por su actividad
- desde el aspecto cardiovascular, más recientemente se ha descubierto que este órgano requiere del magnesio para facilitar la contracción muscular del corazón que produce los latidos
- en los niños el mayor aporte se necesita en las etapas de crecimiento acelerado
- en las personas de mayor edad debido a los cambios de alimentación que se van produciendo a lo largo de los años, se torna en una necesidad todavía más importante ya que no alcanzan a recibir ni la mitad de las recomendaciones diarias de este elemento, entre otros
- sin la presencia suficiente de magnesio en el cuerpo, el calcio que tomamos en nuestra alimentación no podrá ser asimilado ni siquiera en un 30%, por eso es muy común la suplementación combinada de estos dos minerales como el caso del CALMAG de Nutrilite.

Lo anterior nos habla de la importancia de dotar a nuestro organismo de cantidades equilibradas de magnesio para su mejor funcionamiento, siempre teniendo en cuenta la consulta con su médico de cabecera para cualquier duda respecto a los casos particulares.

Bibliografía :
Las bases farmacológicas de la Terapéutica, Goodman y Gilman, 7ma. edición
Nutrition & diet therapy, Williams
Pediatría, Nelson
Therapeutische Umschau, 54(2):64-70,1997
Journal of sports sciences. 9 Spec No:91-116,1991
American Journal of Clinical Nutrition 61(2):341-5,1995

Dr. Walter C. Pereira
Consultas al 15-5008-4722

Psicología - Niños

¿Cuándo es necesario una consulta psicológica?

Cuando hay inhibición del juego: Ya a partir de los cuatro meses, el bebé inicia sus primeros juegos. El cuerpo y los objetos son sus primeros juguetes (los sigue con la vista, los lleva a la boca, incluso su mano, se esconde detr{as de una tela). A medida que va creciendo se irá complejizando y enriqueciendo sus modos de jugar. Cualquier inhibición es llamativa. El juego le posibilita al niño ir elaborando las situaciones que va viviendo, algunas de ellas traumáticas. También es el modo de "ensayar" los distintos roles y costumbres de su familia y su entorno.

- Retraimiento. Falta de interés, o dificultades en su relación con sus compañeros de colegio, o incluso con su familia.
- Retraso en el lenguaje. Cuando se comprueba un desarrollo claramente inferior al correspondiente a su etapa madurativa. Si bien corresponde también interconsulta con otras especialidades, es necesario consultar con psicología por probables factores emocionales implicados.
- Dificultades en el aprendizaje. Si bien es importante la consulta con psicopedagogía, para trabajar específicamente en el área del aprendizaje, sus alteraciones y su tratamiento, es necesaria muchas veces la consulta con psicología, para tratar las incidencias o consecuencias emocionales que estarían haciendo síntoma en el área del aprendizaje.
- Enuresis - encopresis. Es la no adquisición del control esfinteriano llegando a los 36 meses de edad. También puede darse la pérdida del control una vez logrado el aprendizaje del mismo. También requiere la intervención de otros especialistas de la medicina para evaluar problemas orgánicos.
- Dificultades durante el sueño. Pesadillas recurrentes, sonambulismo, somniloquia, agitación.
- Miedos.
- Crisis existenciales, en las que es necesaria la intervención de psicología sea para tratar sus efectos emocionales, sea para anticipar y prevenir efectos nocivos. Nacimiento de una hermano. Mudanzas. Adaptación escolar. Cambio de colegio. Radicación temporal o permanente en otra ciudad o país. Catástrofes. Duelo. Separación de los padres. Accidentes. Enfermedades o cirugías. Enfermedad o muerte de mascotas. Otras.
- Crisis evolutivas. Negativismo del segundo/ tercer año de edad. Miedos del preescolar. Pasaje a la pubertad. Crisis de identidad. Otras.

Estemos atentos y consultemos cuando:
No habla a partir de los 2 años.
No logra jugar y entretenerse solo a partir de los 3 años.
Se hace pis o caca encima de día, sin pedir, más allá de los 3 años.
De noche si moja la cama pasados los 5 años.
Consulte primero con su pediatra para empezar a investigar el posible origen.
No se integra al grupo de niños, no juega con otros a partir de los 4 años.
Sufre crisis de llanto o nervios al separarse de sus padres, luego de superado el período de adaptación en el jardín.
No puede participar de juegos reglados y esperar su turno , a partir de los 6 años.
Está obeso.
Está aburrido con suma frecuencia.
Se lo nota triste o desganado.
Está irritable, enojado , peleador o disconforme muy a menudo.
Está muy inquieto y distraído , lo que interfiere su aprendizaje y desempeño escolar apartir de los 5 años.
No responde a las consignas estando en un grupo, a partir de los 5 años.
Se bloquea ante situaciones de prueba, exámenes, etc.
No soporta equivocarse, cometer errores en sus trabajos o perder en los juegos, se enoja, hace berrinches, rompe cosas; desde los 5 años.

Es importante consultar a tiempo, como para tratar rápidamente al niño y asistir a su grupo familiar, orientándolo, y evitar así consecuencias más nocivas aún.

Compilación:
Silvia L. Zaffirio . Psicóloga.
011-15-6449-9283

Relaciones Interpersonales

El sol y el viento discutían para ver quién era el más fuerte.
El viento decía: ¿Ves aquel anciano envuelto en una capa?. Te apuesto a que le haré quitar la capa más rápido que tú.
Se ocultó el sol tras una nube y comenzó a soplar el viento, cada vez con más fuerza, hasta ser casi un ciclón, pero cuanto más soplaba tanto más se envolvía el hombre en la capa.
Por fin el viento se calmó y se declaró vencido. Y entonces salió el sol y sonrió benignamente sobre el anciano. No pasó mucho tiempo hasta que el anciano, acalorado por la tibieza del sol, se quitó la capa.
El sol demostró entonces al viento que la suavidad y el amor de los abrazos son más poderosos que la furia y la fuerza.
Esopo (600 AC)

RELACIONES INTERPERSONALES
La vida es un juego de relaciones. Todo lo que se da, sucede en el marco de ellas.
La habilidad para generar y consolidar relaciones que funcionen, es una de las competencias claves que tenemos los seres humanos para interrelacionarnos y lograr los objetivos que deseamos, tanto en el ámbito laboral como en el afectivo. La relación es el contexto donde todo se lleva a cabo.
Vivimos en un momento en donde la rapidez de los cambios y la dificultad en la comunicación generan relaciones insatisfactorias en todos los ámbitos de nuestra vida y nos conducen a distintos tipos de angustias. Se ha producido una evolución en las relaciones que no ha sido acompañada por una transformación que nos permita vivir más plena y armoniosamente, tanto en lo laboral, como en lo familiar y afectivo.
Los tres pilares donde se apoyan las relaciones humanas son:
· La ACEPTACIÓN,
· La COMPLETUD
· El RECONOCIMIENTO
"Tu puedes hacer más amigos en un mes interesándote auténticamente por ellos que los que podrías hacer en diez años buscando que ellos se interesen en ti"
Charles A. Allen

Entiendo por aceptación la posibilidad que le damos al otro de ser como quiera ser. No quiere decir que estemos de acuerdo con eso, ni que lo justifiquemos sino simplemente que le permitamos hacer las cosas a su manera sin que esto nos perturbe. Entiendo que aceptación es el respeto por la individualidad del otro dándole el permiso para que se exprese con libertad y actue a su manera
Muchas veces se confunde la aceptación con la tolerancia pero interpreto que en esta última existe un "soportar que luego se transforma en la factura que pasamos"
¿qué relación de las que tienes te cuesta aceptar tal cual es?
¿qué es lo que más te cuesta aceptar?
¿qué cosa tuya te está espejando?
¿cuál es el costo que pagás por la no aceptación?
¿cuál es la reacción del otro frente a esto?
¿cómo podrías salir de esta situación?

"El primer paso hacia el cambio es la aceptación
Una vez que aceptas al otro,
Este deja de resistirse y se comienza a abrir.
El cambio no es algo que haces
Sino que permites a partir de tu aceptación"

Entiendo por completud la posibilidad que tengo de no dejar pendientes comunicaciones o conversaciones con los demás.
¿Con quién estas incompleto en tu comunicación?
¿cuál es el miedo que tienes para hacerlo?
¿cuál es el beneficio que obtienes manteniéndolo incompleto?
¿cuál es el costo que pagas por mantenerlo incompleto?
¿qué cosa lo completaría para ti?

Cosas buenas y malas han pasado y pasarán.
El secreto está en saber transformar
las buenas vivencias en recuerdos permanentes
y las malas en momentos fugaces
Lair Ribeiro
Extraído de las newsletters de P.Hashuel.

Roxana Di Biase
Coach Ontologico Profesional
155-452-4414
coach-ont-rox@fibertel.com.ar
www.crearcontextos.com

Reproducción: Aborto recurrente

Se define como aborto recurrente a la pérdida de 3 o más embarazos antes de la semana 20, afectando al 1-2 % de las parejas en edad fértil. Sin embargo, en la práctica clínica, luego de 2 embarazos interrumpidos espontaneamente, se inicia la evaluación y el estudio de la pareja.

Esta entidad, es vivida con suma frustración. Desde el punto de vista de la pareja, existe mucho dolor y desasosiego al perder embarazos en forma repetida que en general se logran con facilidad. Desde el punto de vista médico, es necesario no sólo el conocimiento científico que llevará a la adecuada sistemática de diferentes estudios, sino una paciente contención y entendimiento, sabiendo de antemano que es necesario una visión multidisciplinaria (genética, hematológica) y algunas veces no pudiendo encontrar la causa que justifique dicho suceso.

¿Cuáles serían las posibles causas más importantes a investigar?

Las alteraciones genéticas representan el 50% de los casos de aborto habitual. En general cuanto más precoz es el aborto, mayor es la probabilidad de que se deba a esta causa.

Las alteraciones anatómicas del útero como la incompetencia itsmico cervical, así como la presencia de "septos" o tabiques en el interior uterino se le atribuye una frecuencia del 10-15%.

En cuanto a las anomalías adquiridas, como los miomas, la adenomiosis y los pólipos, no está claro que sean una causa de aborto a repetición. Sí,debemos mencionar, como causa de aborto habitual, en relación a la hematología, la presencia confirmada del síndrome antifosfolipídico (SAF) que ha demostrado a través de estudios clínicos ser origen de esta patología en un 10-15% de los casos. (el SAF es una alteración de la coagulación adquirida que puede aparecer solo, o asociado a otras enfermedades de la sangre, autoinmunes, tóxicas e infecciosas).

En cuanto a las causas hormonales, como disfunción tiroidea, diabetes, se ha comprobado que si están bien controladas no existiría relación.

Dra. Irene Dall´Agnoletta
Especialista en Medicina
Reproductiva
Y Endocrinología ginecológica.
Cons Life 03488442044

Una postura diferente

La forma en que vivimos nuestra vida afecta nuestra postura. A lo largo de todo nuestro crecimiento desarrollamos patrones de movimiento: antes de gatear, reptamos, posteriormente aprendemos a sentarnos y, luego, a caminar y ahi aparece nuestro primer desafio: la gravedad.

Estamos muchas horas sentados o de pie, y asi vamos conformando nuestra postura, es asi como generamos hábitos posturales, los cuales suelen generar pequeñas tensiones que pueden ir acumulandose a lo largo de los años causando daños serios y permanentes. TU ESPALDA SIEMPRE REFLEJARA LO QUE HAGAS.

Se ha estimado que nuestros cuerpos no están diseñados para permanecer estáticos durante más de veinte minutos en cualquier momento dado, sin embargo nuestro estado de vida moderno requiere que permanezcamos sentados largos periodos, especialmente en el trabajo. Una de las cosas que Joseph Pilates percibió en los animales especialmente en los gatos, es que estiran constantemente los miembros y músculos, creia que esta es una de las razones por las que son tan flexibles y ágiles. Asi mismo los humanos tenemos que mantenernos en movimiento y estirarnos.

Corregir las malas posturas requiere tiempo y paciencia, al conseguirlo, las recompensas son múltiples.

Los ejercicios Pilates nos devuelven al suelo, así reducimos la fuerza de gravedad para poder desarrollar nuestra propia fuerza; las clases son personalizadas para una, dos a tres personas. Además de los equipos (cama, trapecio y chair) se utilizan distintos elementos, pelotas gigantes, bandas elásticas, etc.

En las clases, además de realizar los ejercicios técnicos del método buscaremos conectar mente-cuerpo, adecuando de esta manera tu conciencia corporal.

Prof. María Krause
Kinesiar

¿Qué es la Reeducación Postural Global?

La RPG® (Reeducación Postural Global) es un método dirigido por médicos y/o kinesiólogos, que tiene como objetivo corregir mediante la participación activa del paciente las alteraciones en la forma y función de nuestra columna vertebral.

En el caso de la alteración de la forma, es sumamente importante la detención de los vicios posturales en nuestros hijos, e hijas especialmente luego de su primer menarca, es por eso que debemos estar atentos a sus malas posturas, dolor de espalda cuando estudian, dolores de cabeza, alteración en la altura de sus hombros y demás vicios, que con el pasar su etapa de crecimiento serán más agudos y como consecuencia, más difíciles de revertir.

En el caso de la función de la columna vertebral, ésta se ve afectada muchas veces, por contracturas musculares, hernias discales, que tanto a niños como adultos impiden un correcto funcionamiento, y como consecuencia un mal desenvolvimiento en nuestras actividades de la vida diaria.

La RPG® intenta elongar a todos aquellos músculos que se encuentran a cada lado de cada articulación y que al retraerse no sólo generan dolor, sino lesiones articulares severas que con el tiempo conducirán a un deterioro progresivo de todo el eje de nuestro cuerpo. Cada sesión dura 50 minutos.

Lic. Alejandro Cozzolino
Kinesiólogo Terapista físico
MN 3098 - MP 7227
Cel.: 011-15-5506-2333

Rincón de los niños ...

CIENCIA APLICADA A LA COCINA...

¿Cómo funciona el Horno de Microondas?

Para chicos y no tan chicos

Un poco de historia
En 1945 Percy Spencer, un científico americano, descubrió las posibilidades culinarias de las microondas al preparar con éxito palomitas de maíz.

¿Qué son las microondas?
Las microondas son ondas electromagnéticas de la misma naturaleza que las ondas de radio, luz visible o rayos X. Lo que diferencia a cada una de las ondas del espectro electromagnético es su frecuencia (o de forma equivalente su longitud de onda).

Así por ejemplo:
Ondas de radio FM comercial : de 88 MHz a 108MHz
Ondas de luz visible : de 750 THz (violeta) a 428 THz (rojo)
Microondas : de 100 MHz a 100 GHz
Las microondas utilizadas en muchos de los hornos tienen una frecuencia de 2,45 GHz.
Las comunicaciones y el radar son otras dos aplicaciones de las microondas.
[M = 106; G = 109; T = 1012]

¿Cómo calientan la comida las microondas?
Los alimentos en general contienen agua en una proporción elevada. El agua está formada por moléculas polares. Esto quiere decir que podemos considerar la molécula de agua como una estructura con dos polos en los extremos, uno positivo y el otro negativo. Las microondas son capaces de tirar de los polos de las moléculas polares forzándolas a moverse. El sentido en que las microondas tiran de las moléculas cambia 2450000000 veces por segundo. Esta interacción entre microondas y moléculas polares provocan el giro de éstas.

Las microondas hacen rotar más o menos eficientemente al resto de moléculas polares que hay en los alimentos además del agua. Las microondas sin embargo no tienen ningún efecto sobre las moléculas apolares (sin polos), por ejemplo los plásticos. Tampoco ejercen efecto sobre sustancias polares en las que las partículas que las forman no tienen movilidad. En este grupo estaría el agua sólida, la sal común, la porcelana o el vidrio,
Una vez que las moléculas de agua presentes en los alimentos comienzan a girar, pueden transferir parte de esta energía mediante choques con las moléculas contiguas. Este mecanismo hará que por conducción todo el alimento acabe calentándose.

Adivinanzas

1- Si me estiran, siempre jalo,
si me empujan, hago fuerza,
Voy de uno a otro lado,
entre vuelta, vuelta y vuelta.

2- Te sigo por todas partes,
imito tus movimientos,
me pego a ti todo el tiempo,
y nunca habrás de tocarme.

3- Nunca dejo de moverme,
entro, salgo, mojo, sueno...
Me buscan en el verano,
me dejan en el invierno.

A ver, si podés resolver el siguiente enigma...

Trata de colocar dentro de los casilleros, números del 1 al 16, de forma que la suma de las columnas y las filas siempre den el mismo resultado...

Sudoku

para resolver el fin de semana

			4					
	3						4	
					5			
		7						8
				4				
	2				7			
				5		8		
		1						7
4							2	

Pastel de jamón a la suiza

Elegí esta receta que es de muy fácil preparación para que los niños con la ayuda de los papás o abuelos, se animen a agasajar a las mamás en su día.

Pueden reemplazar la masa por una, de una buena fábrica de pastas. Si prefieren hacerla les recomiendo ésta, que también es muy sabrosa para preparar saladitos.

Ingredientes:

Para la masa:

100grs de manteca a temperatura ambiente.
2 cucharadas de aceite.
1 huevo.
350 grs de harina leudante.
Leche cantidad necesaria.
Sal, orégano y pimienta para condimentar.

Para el relleno:

1 cebolla picada y rehogada en aceite.
1/4 kgr de mozarella cortada en dados (se puede reemplazar por queso mantecoso).
200 grs de jamón cocido en fetas.
1 pote de crema de leche de 250grs batida semiespesa.
2 huevos grandes batidos con 3 cucharadas de queso rallado.
1 cucharada de fécula de maíz diluida con 1/2 tacita de leche.
Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Colocar la harina en la procesadora con la manteca, rociar con el aceite, agregar la yema, (la clara se reserva para pintar la base de la masa) la leche y los condimentos. Procesar hasta obtener una masa suave.

Dividirla en dos partes, (una de mayor tamaño que la otra) reservar en la heladera durante 30 minutos.

Estirar con el palote y forrar con la más grande un molde enmantecado y enharinado. Pincelar toda la superficie con la clara de huevo, esto evita que el relleno la humedezca. Cubrir con la mitad de las fetas de jamón, sobre ellas, la cebolla rehogada, los dados de mozarella y los huevos batidos junto con los condimentos, el queso rallado y la fécula de maíz, por último la crema y el resto de las fetas de jamón. Tapar con la otra masa, repulgar el borde y pintar con el resto de clara. Cocinar en horno moderado durante 40 minutos. Se puede servir fría o tibia.

Saladitos para preparar con la masa:

A una parte de los ingredientes de la masa se le deben agregar 4 cucharadas de queso rallado y a la otra 2 de mostaza o 2 de ketchup. Después de estirarla, cortarla con un cortapastas redondo, pincelarlas con clara de huevo y cubrirlas con unas semillas de sésamo, se cocinan en horno moderado durante 20 minutos.

Muchas felicidades para todas las mamás y en especial para la bisabuela María y mis hijas María Luján y Sandra.

La abuela Martha
abumarthaconhache@ciudad.com.ar

Soluciones

Adivinanzas
1- El resorte
2- La sombra
3- El mar

1	15	14	4
12	6	7	9
8	10	11	5
13	3	2	16

7	8	2	4	3	9	6	1	5
5	3	6	2	8	1	7	4	9
9	1	4	7	6	5	3	8	2
1	4	7	3	9	6	2	5	8
8	9	3	5	4	2	1	7	6
6	2	5	8	1	7	9	3	4
2	7	9	1	5	4	8	6	3
3	5	1	6	2	8	4	9	7
4	6	8	9	7	3	5	2	1